ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№09 (65) МАЙ 2009

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

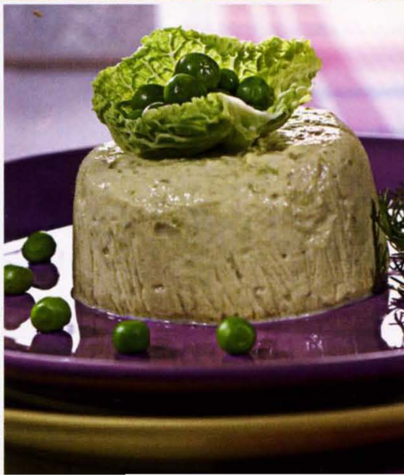


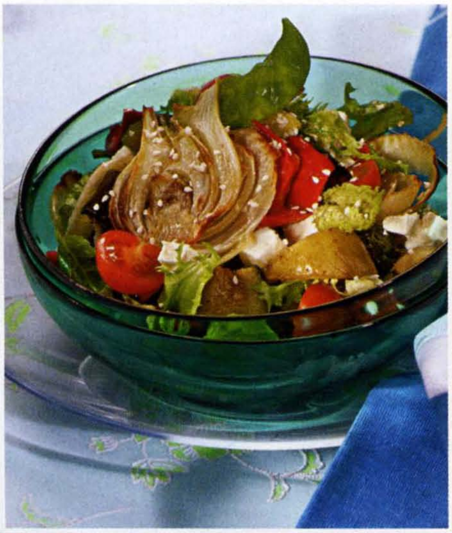
ISSN 1819-9488
09009
9 771819 948005





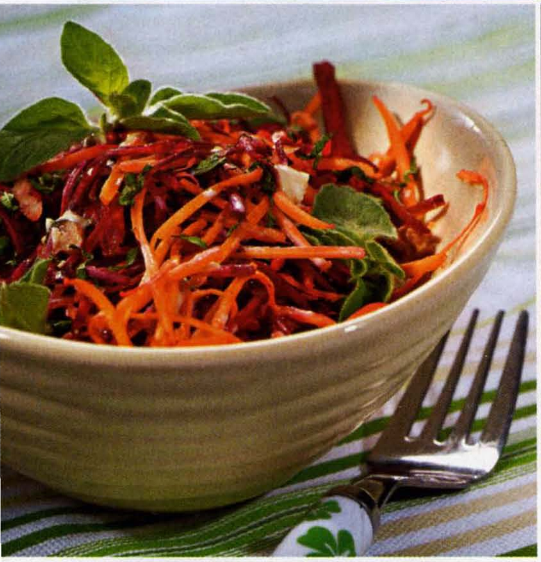






Дорогие друзья!
Казалось бы, стоит ли с таким нетерпением ждать начала сезона разных овощей, ягод и фруктов, если они сейчас продаются круглый год? Но разве можно сравнить вкус первой грунтовой морковки, редиски или клубники с тем, что выросло в закрытых помещениях под искусственным освещением! Пользуйтесь моментом, тем более что в наших широтах он пролетает почти мгновенно. Ешьте настоящие овощи и фрукты сырыми, вареными, пареными и жареными! А с рецептами мы вам поможем.
Приятного аппетита.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

- вегетарианское питание
- легкие рецепты
- блюда, которые подходят для детей
- рецепты средней сложности
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

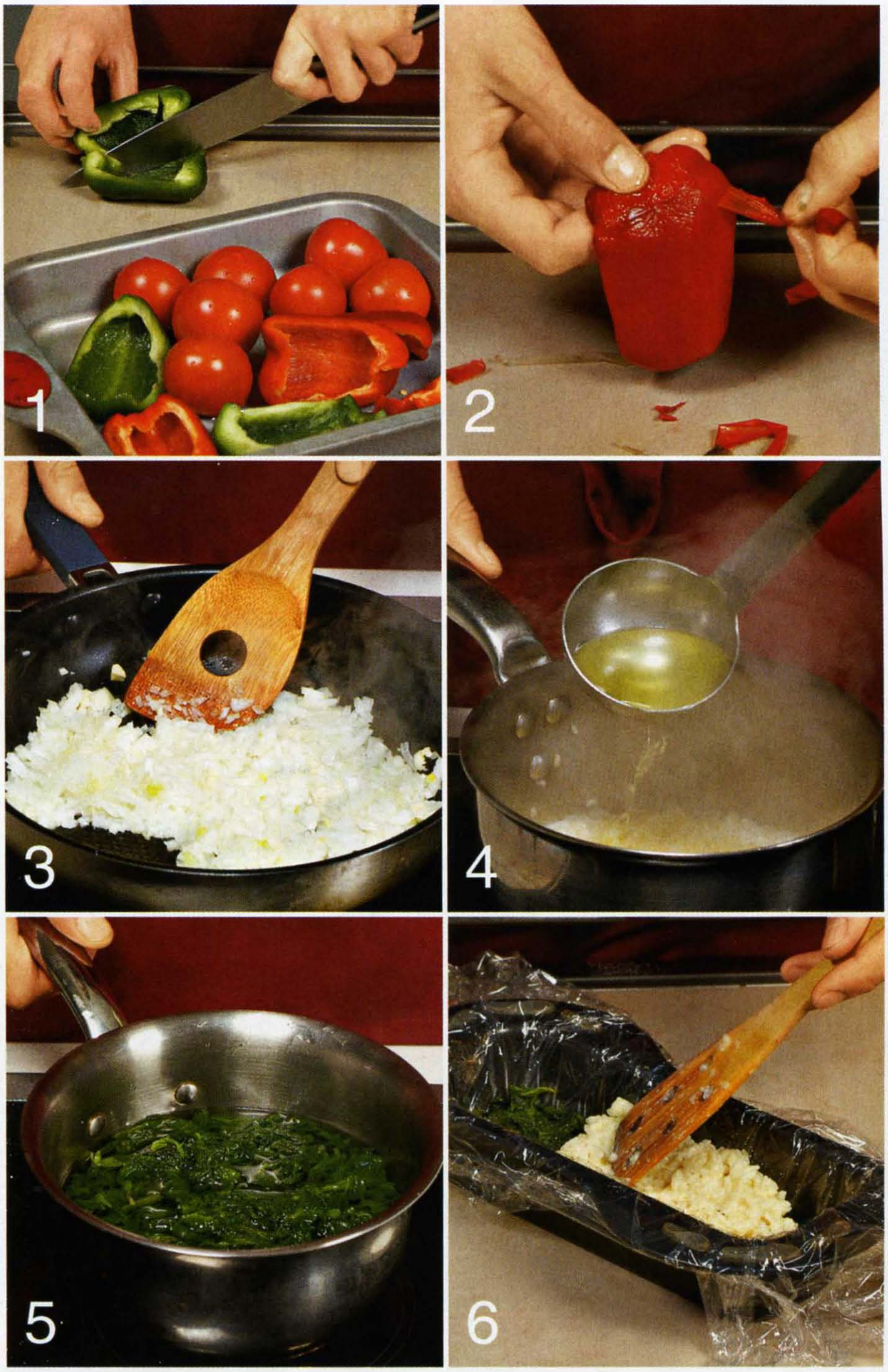


террин с перцами и помидорами

ЧТО НУЖНО:

- **1** зеленый сладкий перец
- **1** красный сладкий перец
- **8** небольших помидоров
- **900 мл** овощного бульона
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **300 г** риса арборио
- **125 мл** белого сухого вина
- **1 ст. л** растительного масла
- **40 г** тертого сыра пармезан
- **50 г** свежего шпината
- соль, молотый черный перец

Время приготовления: 1 час 30 мин. + 3 часа
Порций: 6



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Перцы разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Вымыть перцы и помидоры, поместить в форму для запекания и поставить в духовку на 20 мин.

2 Переложить перцы в пластиковый пакет, плотно закрыть и оставить на 5 мин. Вынуть из пакета и аккуратно снять с перцев кожицу. Помидорам дать слегка остыть и тоже снять с них кожицу. Нарезать помидоры кружками. Отставить.

3 Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Разогреть в сковороде масло и обжарить лук, 4 мин. Добавить чеснок и готовить, помешивая, еще 1 мин.

4 Бульон разогреть. В сковороду с луком добавить рис и вино, готовить, помешивая, до полного выпаривания вина. Влить 2 половника бульона и готовить на небольшом огне, пока рис не впитает всю жидкость. Продолжать вливать бульон небольшими порциями и готовить до полного впитывания. Это займет примерно 25–30 мин.
Посыпать тертым пармезаном, снять с огня и дать остыть.

5 Шпинат вымыть, опустить в кипящую воду на 1 мин. Отбросить на дуршлаг обдать холодной водой.

6 Застелить прямоугольную форму пищевой пленкой, оставив длинные края. Выложить в нее половину подготовленных помидоров, присыпать солью и перцем. Затем положить половину шпината, половину риса и весь перец, приправляя солью и перцем каждый слой.

Следующим слоем положить оставшиеся помидоры, затем шпинат и рис. Закрыть террин пленкой, сверху поместить груз и поставить в холодильник на 3 ч. Аккуратно слить из формы выделившуюся жидкость. Перевернуть террин на блюдо, снять пленку.



сырная закуска с помидорами

ЧТО НУЖНО:

- **3** помидора
- **250 г** сыра моццарелла
- **200 мл** томатного сока
- **3** зубчика чеснока
- **10 г** желатина
- **по 2** веточки базилика и кинзы
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 35 мин. + 3 часа
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Замочить желатин в томатном соке и оставить на 20 мин. Помидоры и зелень вымыть. Чеснок очистить. Сыр нарезать ломтиками, помидоры – кольцами, зелень и чеснок измельчить.

2 Нагревать, помешивая, томатный сок, пока весь желатин не растворится. Формочки застелить пленкой, оставив длинные края. Обмакивать кружки помидоров в сок с желатином и класть на дно форм. Посыпать солью, перцем, чесноком и зеленью. Сверху выложить слой из кусочков сыра, также окуная их в томатный сок. Приправить и посыпать зеленью.

3 Повторить слои несколько раз. Оставшийся сок влить в формы, закрыть пленкой и убрать в холодильник на 3 ч. Перед подачей пленку снять.


1


2


3



маринованные овощи

ЧТО НУЖНО:

1	баклажан
1	цукини
150 г	стручковой фасоли
1	морковка
150 г	шампиньонов
200 г	цветной капусты
по 1	красному и желтому сладкому перцу
125 мл	растительного масла
125 мл	белого винного уксуса
0,5 ст. л.	морской соли
•	черный перец горошком

Время приготовления: 30 мин. + 2 дня
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Все овощи вымыть. Баклажан, цукини и морковь нарезать кружками. Капусту разобрать на соцветия.

2 Смешать в кастрюле уксус с 125 мл воды и солью, довести до кипения. Положить кружки баклажана и варить 4 мин. Переложить шумовкой на полотенце. В этом же отваре проварить по отдельности оставшиеся овощи и грибы, по 4 мин. Выкладывать на полотенце.

3 Сложить все овощи слоями в банку. Нагреть масло с горошинами перца и залить им овощи. Дать остыть, затем переставить в холодильник на 2 дня.









салат из жареных овощей

ЧТО НУЖНО:

- **по 1** баклажану, цукини, сладкому перцу и фенхелю
- **2** картофелины
- **1** луковица
- **5** помидоров черри
- **6** листиков базилика
- **50 г** адыгейского сыра
- **100 г** смеси салатных листьев
- щепотка кунжутных семян
- **6 ст. л.** растительного масла
- сок 0,5 лайма
- соль, перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить. Помидоры, баклажан, кабачок, перец вымыть, обсушить. Из перца удалить сердцевину. Нарезать овощи кубиками, обжарить в 1 ст. л. разогретого растительного масла до золотистого цвета, 8 мин. Картофель вымыть и нарезать, не очищая, небольшими дольками, фенхель – тонкими продольными пластинами. Разложить на решетке гриля картофель и фенхель, сбрызнуть 1 ст л. растительного масла и запечь на гриле, 15 мин.

2 Для заправки взбить оставшееся масло, сок лайма, перец и соль. Базилик разобрать на листики. Сыр нарезать небольшими кубиками. Помидоры разрезать пополам. В миске смешать обжаренные овощи, помидоры, салатные листья и сыр. Полить заправкой, посыпать листиками базилика и кунжутными семенами.



прованский салат

ЧТО НУЖНО:

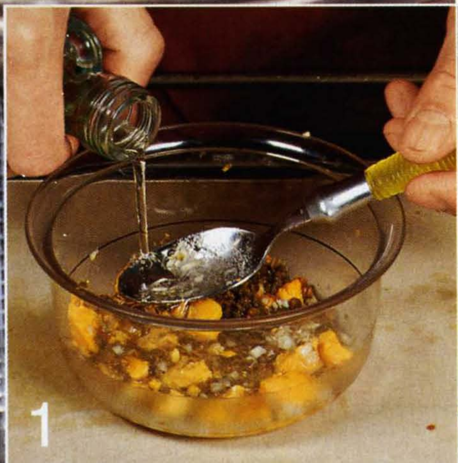
- **0,5** кочана салата-латука
- **100 г** консервированных артишоков
- **4** помидора
- **20** маслин
- **4** яйца, сваренных вкрутую
- **1** зубчик чеснока
- **2 ст. л.** каперсов
- **4 ст. л.** белого винного уксуса
- **6 ст. л.** оливкового масла
- соль, перец

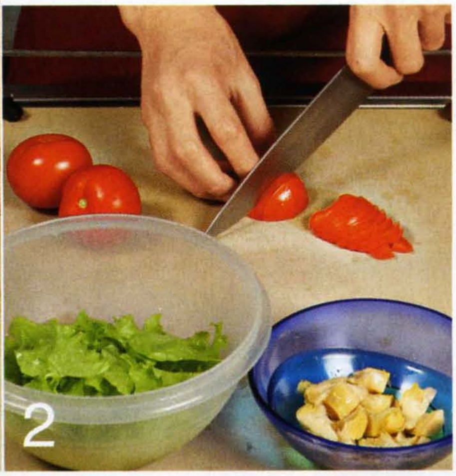
Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус. Из 2 яиц вынуть желтки. Чеснок очистить и измельчить. Смешать желтки, чеснок, уксус и оливковое масло. Приправить солью и перцем, отставить.

2 Листья салата промыть, обсушить и крупно нарвать руками. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Соединить в миске помидоры, артишоки, маслины и салатные листья. Аккуратно перемешать, заправить соусом и разложить по тарелкам. Оставшиеся яйца нарезать дольками и украсить ими салат.







баклажаны с сыром и соусом

ЧТО НУЖНО:

2 средних баклажана
2 яйца
2 ст. л. муки
1 упаковка сыра **«Деликатесное Ассорти»** от **Hochland** (8 сырков)
- растительное масло для обжаривания

Для томатного соуса:

300 г помидоров
по 1 луковице, морковке и черешку сельдерея
по 3 веточки петрушки и базилика
4 ст. л. оливкового масла
- соль, черный и душистый перец
- пучок руколы

Время приготовления: 1 час 15 мин. + 30 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить томатный соус. На помидорах сделать сверху крестообразный надрез, опустить плоды в кипящую воду на 1,5 мин., обдать холодной водой и снять кожицу. Мякоть мелко нарезать. Лук и морковь очистить. Сельдерей и зелень вымыть. Нарезать лук, морковь и сельдерей небольшими кусочками. Базилик и петрушку разобрать на листики и измельчить.

2 В сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук, морковь и сельдерей, 8 мин. Добавить помидоры, тушить под крышкой на медленном огне, 20 мин. Снять крышку, положить петрушку и готовить еще 10 мин.

3 Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать кружками толщиной 0,5 см. Разложить на решетке и обильно посыпать солью. Дать постоять 30–40 мин., затем промыть под холодной водой и обсушить. Тем временем перелить томатный соус в блендер и измельчить до однородности. Приправить по вкусу солью и перцем, посыпать базиликом и отставить.

4 В сотейнике разогреть масло. Яйца слегка взбить. Кружки баклажанов обваливать в муке, обмакивать в яйца и обжаривать порциями до золотистого цвета. Выкладывать баклажаны на бумажное полотенце. Дать остыть.

5 Половину обжаренных кружков густо намазать сыром **«Деликатесное Ассорти»** от **Hochland**. Накрыть оставшимися кружками. Руколу промыть и обсушить. Выложить на сервировочную тарелку руколу, сверху кружки баклажанов с сыром. Подать с томатным соусом.











КСТАТИ

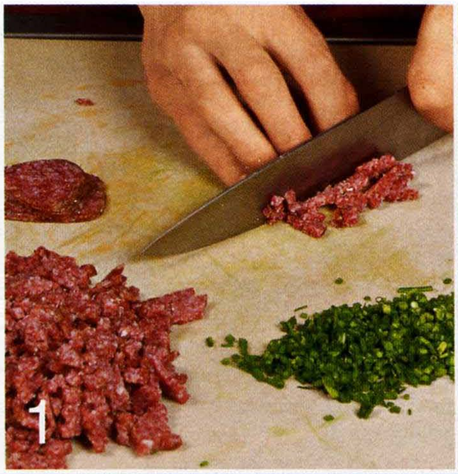
«Деликатесное Ассорти» от Hochland – это три изысканных мясных вкуса: ароматная филейка, карбонад с перцем и сырокопченый окорок. «Деликатесное Ассорти» позволяет сделать любое блюдо оригинальным, даже такое простое, как треугольные бутерброды-канапе.



scanned by Reina

медальоны из перцев и помидоров

Время приготовления: 15 мин. + 3 часа
Порций: 6







ЧТО НУЖНО:

- **400 г** колбасы салями
- **150 г** сливочного масла
- **150 г** тертого сыра пармезан
- **1** пучок зеленого лука
- **2** зеленых сладких перца
- **2** больших помидора

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук вымыть, обсушить и измельчить. Нарезать колбасу очень мелкими кубиками, перемешать со сливочным маслом, сыром и луком.

2 Перцы и помидоры вымыть. Срезать с овощей верхушки и удалить сердцевину. Плотно уложить в овощи приготовленную начинку. Поставить в холодильник на 3–4 ч. Перед подачей на стол нарезать фаршированные овощи тонкими ломтиками. Выложить на блюдо.







долма с овощами и орешками

ЧТО НУЖНО:

- **20** виноградных листьев в рассоле
- **0,5** стакана длиннозерного риса
- **3 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица
- **1** морковка
- **0,75** стакана кедровых орешков
- **3 ст. л.** изюма
- **2 ст. л.** нарезанной свежей мяты
- **2 ч. л.** лимонного сока
- **2 ст. л.** томатного пюре
- щепотка молотого красного перца
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис тщательно промыть в нескольких водах. Последняя вода должна быть абсолютно прозрачной. Отбросить на дуршлаг и оставить на 30 мин. В кастрюле вскипятить 4–5 стаканов слегка подсоленной воды. Всыпать рис, на сильном огне довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 15 мин. Отбросить на дуршлаг и дать остыть.

2 Лук и морковь очистить, мелко нарезать.

3 Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла и обжарить лук и морковь, 7 мин. Добавить кедровые орешки и готовить, пока они не потемнеют, 3 мин.

4 Переложить овощи с орехами в большую миску, добавить изюм и мяту. Приправить солью и черным перцем. Выложить в миску рис и тщательно перемешать.

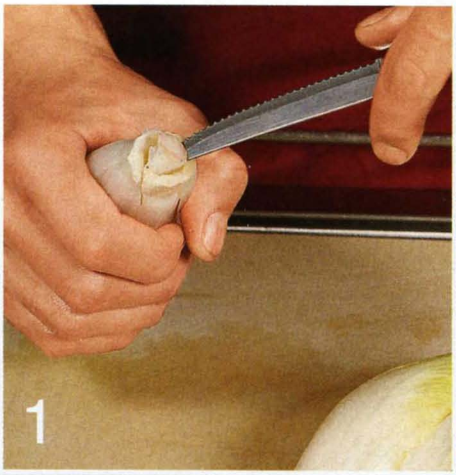
5 Виноградные листья промыть холодной водой, обсушить. Несколько листьев поместить на дно кастрюли. У оставшихся удалить черенки. Положить листья блестящей стороной вниз и распределить между ними приготовленную начинку. Плотно свернуть листья конвертиком.

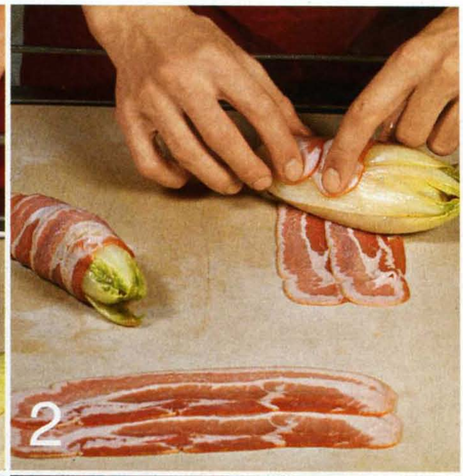
6 Поместить долму в кастрюлю с виноградными листьями. Смешать 1,25 стакана воды с лимонным соком, красным перцем и томатным пюре. Добавить оставшееся растительное масло и влить смесь в кастрюлю с долмой. Накрыть крышкой и готовить на медленном огне 30–35 мин. При подаче блюдо можно украсить ломтиками лимона и листиками мяты.

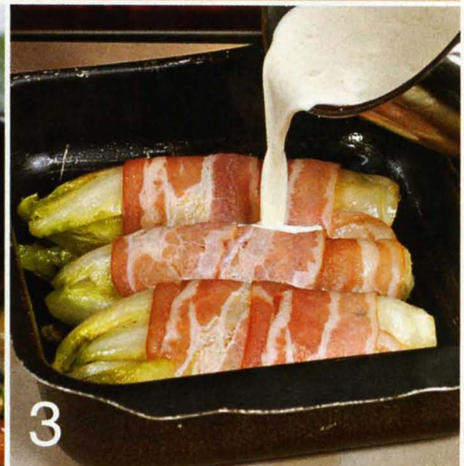
цикорий в беконе

ЧТО НУЖНО:

- **4** кочана белого цикория
- **30 г** сливочного масла
- **250 мл** куриного бульона
- **8** полосок бекона
- **100 г** сыра маскарпоне
- **60 г** сыра эмменталь
- соль, молотый черный перец









Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Подрезать кочаны цикория снизу и вырезать ножом жесткую сердцевину. В сотейнике растопить сливочное масло и, переворачивая, обжарить цикорий, 5 мин. Влить бульон, посолить, поперчить, довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить под крышкой 6 мин.

2 Завернуть каждый кочанчик в 2 полоски бекона. Плотно уложить в смазанную маслом форму для запекания.

3 Разогреть духовку до 170 °C. Оставшийся бульон наполовину выпарить. Размешать в нем сыр маскарпоне. Влить получившийся соус в форму с цикорием. Сыр эмменталь нарезать тонкими ломтиками и положить сверху. Запечь в духовке до румяной корочки, 15 мин.

картофельная тортилья



ЧТО НУЖНО:

- **1** молодой кабачок
- **2** картофелины
- **2** зубчика чеснока
- **2** веточки тимьяна
- **6** яиц
- **2 ст. л.** оливкового масла
- соль, молотый черный перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кабачок, картофель и чеснок очистить, кабачок и картофель нарезать тонкими кружками, чеснок измельчить. Разогреть в сковороде масло и обжарить кабачок в течение 2–3 мин., до мягкости. Переложить на тарелку. В сковороду положить кружки картофеля, посыпать чесноком и жарить на среднем огне по 5 мин. с каждой стороны.

2 Выложить в сковороду на картофель слой из обжаренного кабачка.

3 Тимьян разобрать на листики. Взбить яйца с солью и перцем, залить овощи. Посыпать тимьяном и готовить на небольшом огне 10 мин.
Переложить тортилью на блюдо и дать остыть до комнатной температуры. Затем нарезать порциями.









спринг-роллы

ЧТО НУЖНО:

Для блинчиков:

- **4 ст. л.** муки
- **2 ст. л.** крахмала
- **2** яйца
- • кукурузное масло

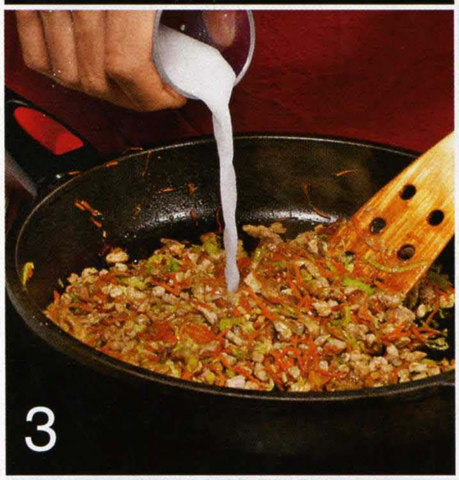
Для начинки:

- **5** сушеных белых грибов
- **250 г** филе свинины
- **100 г** китайской капусты
- **100 г** бобовых ростков
- **1** морковка
- **1** стебель лука-порея (белая часть)
- **1** зубчик чеснока
- **2 ст. л.** кукурузного масла
- **3 ст. л.** соевого соуса
- **1 ч. л.** крахмала
- **1** желток
- **4 ст. л.** растительного масла для фритюра
- • соль, перец

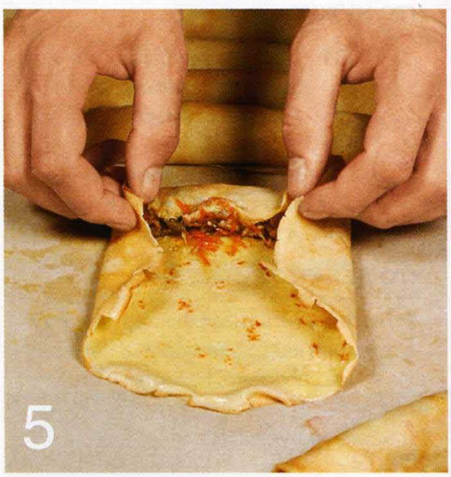
Время приготовления: 50 мин. + 1 час
Порций: 6













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из просеянной с крахмалом и солью муки, яиц и 1 стакана воды замесить жидкое тесто. Дать постоять 30 мин. На сковороде разогреть немного масла, вылить 1 половник теста, круговым движением распределить его по всей поверхности сковороды, печь 1 мин. Перевернуть блин на другую сторону и готовить еще 30 сек. Так же испечь все блины.

2 Грибы замочить на 30 мин. в теплой кипяченой воде. Отбросить на дуршлаг и нарезать небольшими кусочками. Мясо измельчить ножом. Капусту нарезать тонкой соломкой. Морковь и чеснок очистить, морковь нарезать соломкой, чеснок измельчить. Лук-порей вымыть и нарезать тонкими кольцами.

3 В сковороде разогреть масло и обжарить чеснок, 1 мин. Добавить мясо, готовить на сильном огне 2 мин. Положить грибы, капусту, морковь, лук-порей и жарить еще 3 мин. Приправить соевым соусом, солью и перцем. Крахмал развести в небольшом количестве воды и влить в сковороду. Размешать, добавить бобовые ростки и прогреть 2 мин.

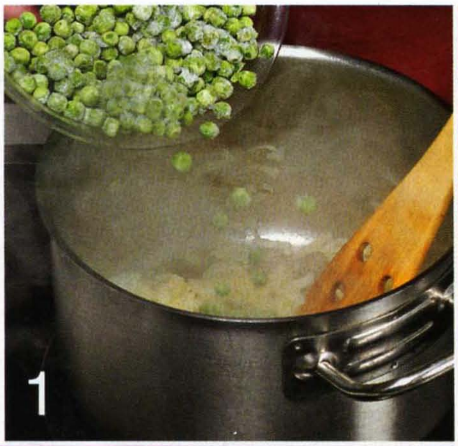
4 На один край каждого блинчика положить по 2 ст. л. начинки. Другие края смазать желтком.

5 Завернуть боковые края и свернуть блинчик рулетом. Так же подготовить все блинчики.

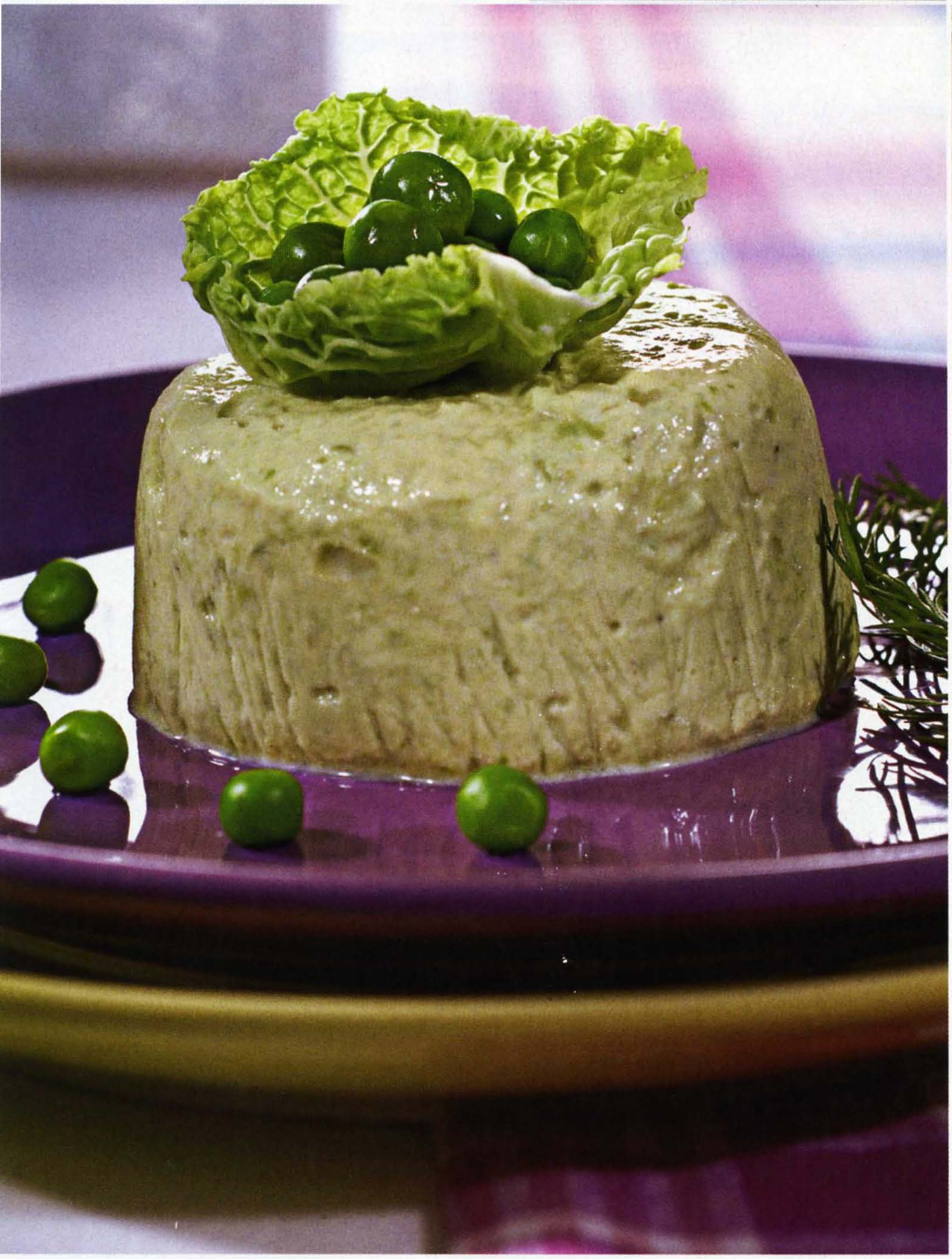
6 В глубокой сковороде разогреть масло и порциями обжарить рулетики до золотистого цвета, по 2 мин. с каждой стороны. Подавать горячими.

гороховый мусс

Время приготовления: 25 мин. + 4 часа
Порций: 4


1


2




3

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** свежего или замороженного зеленого горошка
- **1 ч. л.** сливочного масла
- **150 г** творога
- **1** маленькая луковица
- • соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и мелко нарезать. Растопить в кастрюле масло и обжарить лук, 4 мин. Добавить горошек и полстакана воды. Закрыть крышкой и варить на медленном огне 10 мин.

2 Перелить содержимое кастрюли в блендер и размолоть в пюре. Остудить, добавить творог и взбить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу.

3 Формочки для мусса застелить пищевой пленкой и заполнить горохово-творожной смесью. Поставить в холодильник на 3–4 ч. Перед подачей мусс перевернуть на тарелку и снять пленку.

огурцы с мясом

ЧТО НУЖНО:

4	небольших огурца
250 г	телятины
1	луковица
1 ст. л.	сливочного масла
1	лавровый лист
•	несколько горошин черного перца
1	яйцо
1 ст. л.	муки
0,5	стакана мясного бульона
•	соль

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4

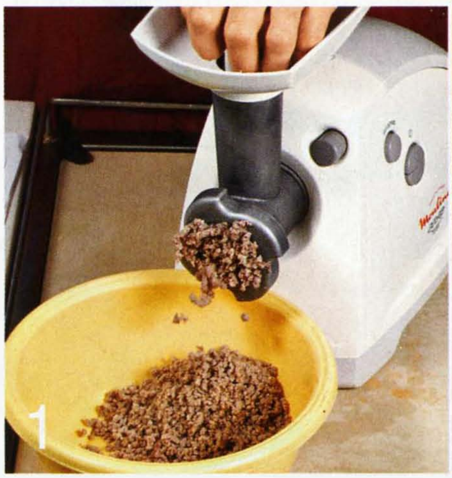
ЧТО ДЕЛАТЬ:

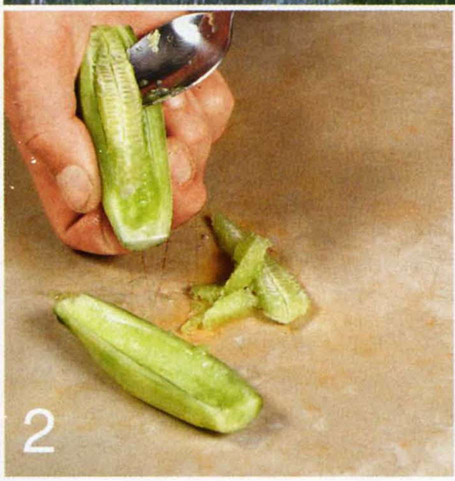
1 Лук очистить. Положить мясо и луковицу в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения. Снять пену, варить 20 мин. Добавить лавровый лист и перец горошком и варить еще 10 мин. Телятину немного остудить и пропустить через мясорубку. Смешать с размягченным сливочным маслом, яйцом, солью и мукой.

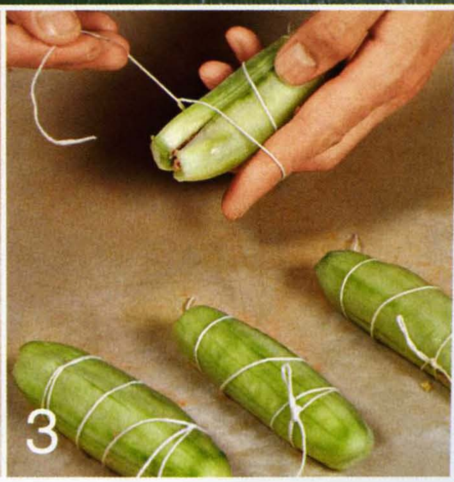
2 Огурцы очистить от кожуры, разрезать пополам и вынуть зерна.

3 Начинить огурцы подготовленным фаршем, соединить половинки и перевязать ниткой. Уложить огурцы на дно сотейника, залить бульоном и тушить на медленном огне 10 мин., до готовности.

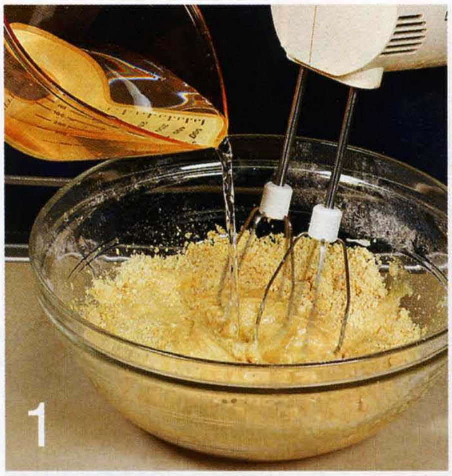


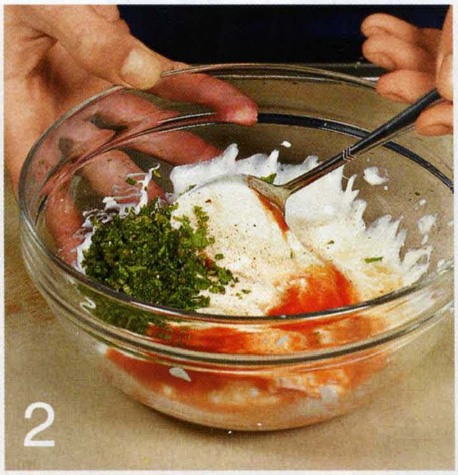














овощи во фритюре по-индийски

ЧТО НУЖНО:

- **0,5** кочана цветной капусты
- **1** баклажан
- **2** луковицы
- **2** картофелины
- **150 г** гороха нута
- **50 г** риса
- **2** щепотки разрыхлителя
- **1 ч. л.** куркумы
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** соли
- **по 0,5 ч. л.** зиры и чили
- • растительное масло для фритюра

Для дипа:

- **400 мл** йогурта
- **4 ст. л.** соуса чили
- **2 ч. л.** лимонного сока
- **4–5** веточек мяты
- • щепотка зиры

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить тесто. Перемолоть в кофемолке нут и рис до состояния муки. Смешать с разрыхлителем, тмином, чили и куркумой. Добавить 300 мл воды и размягченное сливочное масло. Тщательно перемешать. Накрыть и дать постоять при комнатной температуре 15 мин.

2 Приготовить дип. Смешать йогурт с соусом чили, лимонным соком, зирой и солью. Мяту промыть, измельчить, добавить в дип. Поставить в холодильник.

3 Цветную капусту вымыть, разделить на небольшие соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Откинуть на дуршлаг

4 Баклажан вымыть и нарезать кружками шириной 1 см. Кружки большого диаметра можно разрезать пополам. Лук и картофель очистить, лук нарезать толстыми дольками, картофель – ломтиками.

5 В высокой кастрюле разогреть растительное масло. Овощи обмакивать в тесто, давать ему слегка стечь. Затем обжаривать во фритюре до золотистого цвета.

6 Выложить готовые овощи на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Подавать вместе с дипом.

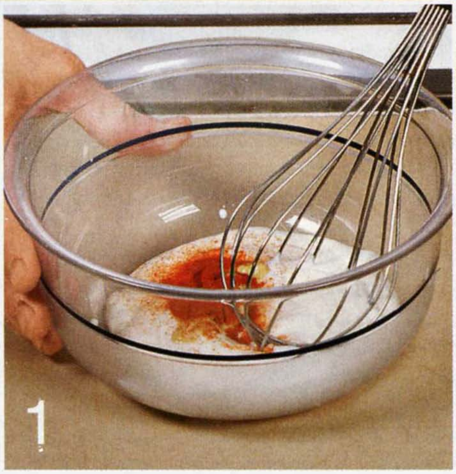


молодой картофель с пикантным йогуртом

ЧТО НУЖНО:

600 г	молодого картофеля
50 г	руколы
1 ст. л.	тертой лимонной цедры
1	зубчик чеснока
1 ст. л.	зернистой горчицы
0,5	стакана натурального йогурта
1 ч. л.	молотой паприки
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4





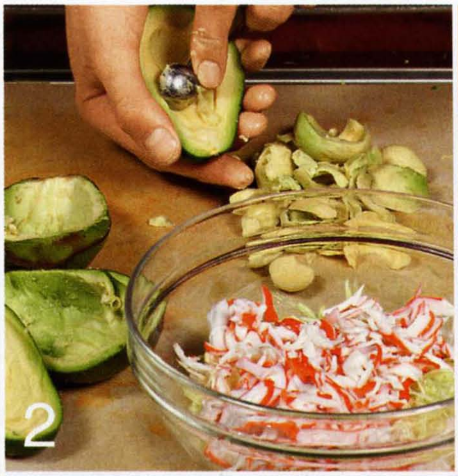
ЧТО ДЕЛАТЬ:

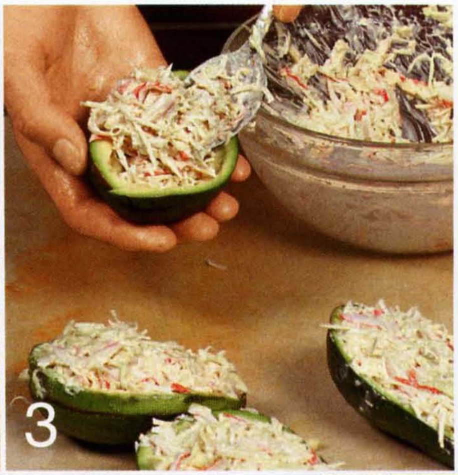
1 Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить. Взбить йогурт с паприкой и горчицей. Добавить цедру, чеснок, соль и перец. Перемешать.

2 Картофель вымыть жесткой щеткой и, не очищая, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Варить до мягкости. Отбросить на дуршлаг дать остыть, затем нарезать крупными кусками. Руколу вымыть и обсушить.
Картофель и руколу выложить в салатницу или на блюдо, заправить пикантным йогуртом.

авокадо с крабовыми палочками

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4







ЧТО НУЖНО:

2	авокадо
100 г	корня сельдерея
1	огурец
100 г	крабовых палочек
2 ст. л.	майонеза
4	веточки петрушки

ЧТО ДЕЛАТЬ:

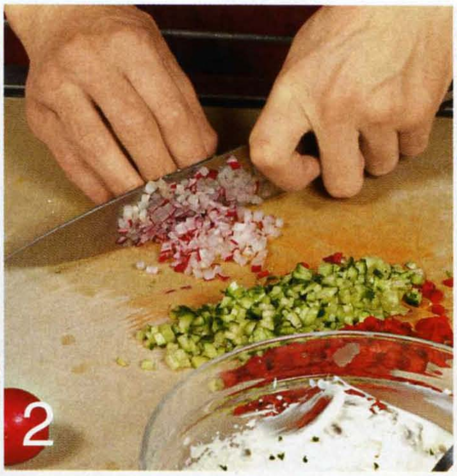
1 Авокадо предварительно подержать в холодильнике 2 ч. Сельдерей и огурец вымыть и очистить. Сельдерей натереть на терке, огурец нашинковать тонкой соломкой.

2 Крабовые палочки мелко нарезать. Авокадо достать из холодильника, вымыть, обсушить и разрезать вдоль на две половинки. Аккуратно вынуть мякоть, кожуру сохранить. Нарезать мякоть авокадо соломкой, смешать с сельдереем, огурцом и крабовыми палочками. Заправить майонезом.

3 Наполнить смесью половинки авокадо и украсить веточками петрушки.











венок с овощами

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** сливочного сыра
- **125 г** сметаны
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1 ч. л.** нарезанного укропа
- **1** огурец
- **3** редиски
- **0,5** красного сладкого перца
- **400 г** готового слоеного дрожжевого теста
- чесночная соль

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Тесто плотно скатать рулетом. Разрезать на 16 частей. Большую круглую форму для выпечки смазать маслом и выложить на нее кружки теста в виде венка. Выпекать 20 мин.

2 Взбить сливочный сыр со сметаной, укропом и чесночной солью. Овощи вымыть и нарезать небольшими кубиками. Смешать со сливочной заправкой.

3 Разложить получившийся салат на кружки из теста, дать постоять 15 мин., затем подать к столу.

салат из свеклы и моркови

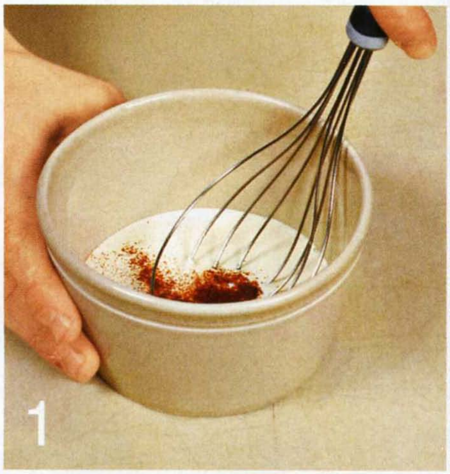


ЧТО НУЖНО:

500 г	молодой свеклы
250 г	молодой моркови
1	пучок зеленого лука
50 г	соленого арахиса
125 мл	натурального йогурта
1 ч. л.	жидкого меда
•	щепотка порошка чили
•	щепотка молотого имбиря

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить заправку, смешав йогурт, мед, чили и имбирь. Отставить.

2 Свеклу и морковь очистить, натереть на крупной терке и сложить в миску.

3 Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Арахис порубить ножом в крупную крошку. Добавить в салат лук и орехи. Перемешать, полить заправкой. Попробовать салат и при необходимости посолить.



фаршированная капуста

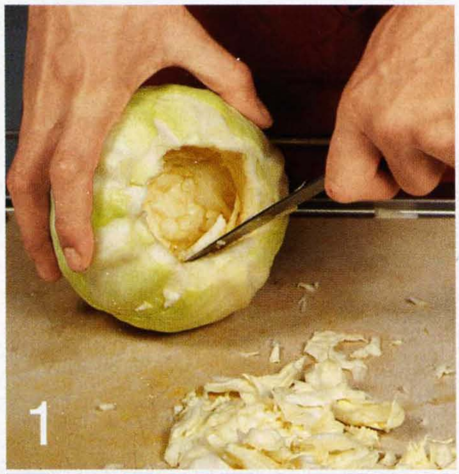
ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшой кочан белокочанной капусты
- **2 ст. л.** растительного масла
- **по 1** красному и желтому сладкому перцу
- **1** луковица
- **1 ст. л.** белого винного уксуса
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1** зубчик чеснока
- **1 ст. л.** тертого корня имбиря
- **50 г** отваренного длиннозерного риса
- **200 г** консервированной белой фасоли
- **200 г** бекона
- **400 г** консервированных томатов в собственном соку

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У капусты удалить верхние листья. Снять два больших листа и отложить. Вырезать из капусты кочерыжку и сердцевину, оставив стенки толщиной 2 см. Вырезанные листья мелко нарезать.



2 Перцы вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Лук и чеснок очистить. Овощи и бекон мелко нарезать. Фасоль промыть от соуса.

3 В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла и обжарить бекон на сильном огне до золотистого цвета, 4 мин. Переложить в миску. В сковороду положить перец и половину лука, жарить, часто помешивая, 8–10 мин. Добавить нарубленную капусту, уксус, 0,5 ст. л. соевого соуса, чеснок и 0,5 ст л. имбиря. Готовить 5 мин.

4 Снять овощи с огня, смешать с рисом, фасолью и беконом. Плотно начинить капусту подготовленной смесью. Закрыть отверстие отложенными листьями так, чтобы они слегка заходили один на другой, и заколоть зубочистками.

5 В большой кастрюле разогреть 1 ст л. масла, положить оставшийся лук и жарить 5 мин. Добавить оставшийся имбирь и готовить еще 30 сек.

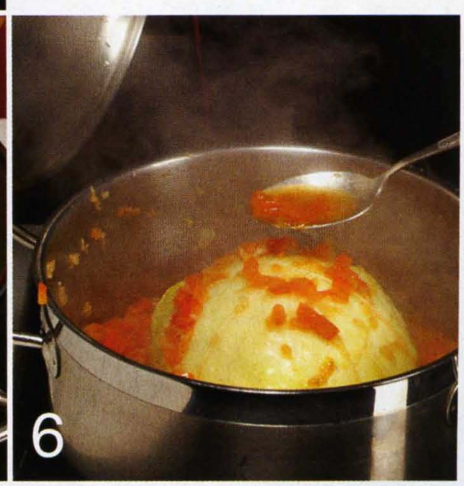
6 Положить капусту разрезом вниз, добавить размятые вместе с соком помидоры, оставшийся соевый соус и влить 225 мл воды. Довести до кипения и тушить 40–45 мин., время от времени поливая капусту соусом. Перед подачей удалить зубочистки, нарезать капусту порционными кусками и полить соусом.













овощная икра

ЧТО НУЖНО:

- **2** баклажана
- **2** луковицы
- **3** сладких перца
- **3** помидора
- **3** зубчика чеснока
- **1 ч. л.** сахара
- **1 ч. л.** белого винного уксуса
- **3 ст. л.** растительного масла
- щепотка тертого мускатного ореха
- соль, перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы нарезать небольшими кусочками, удалив сердцевину. Так же нарезать баклажаны и помидоры. Лук и чеснок очистить и измельчить. Обжарить баклажаны и перец в разогретом растительном масле, 10 мин.

2 Добавить лук, тушить, время от времени помешивая, 8 мин. Положить помидоры и готовить 6 мин. Добавить соль, перец, сахар, мускатный орех и уксус, перемешать и тушить 5 мин. В готовую икру добавить чеснок, перемешать. Икру можно подавать горячей или холодной.



1



2

шпинат и щавель в чесночном масле



ЧТО НУЖНО:

- **200 г** свежего шпината
- **200 г** свежего щавеля
- **3** зубчика чеснока
- **50 г** сливочного масла
- **0,5** лимона
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шпинат и щавель перебрать, вымыть и обсушить. Отрезать у листиков жесткие черенки. Чеснок очистить и измельчить. С лимона снять овощечисткой цедру так, чтобы получилась тонкая длинная лента. Нарезать цедру длинной соломкой.

2 Растопить масло в большом сотейнике, добавить чеснок и цедру и готовить 1 мин. Положить шпинат и щавель и готовить, переворачивая листья двумя большими ложками или специальными щипцами, до мягкости, 3 мин. Приправить солью и перцем и сразу же подать к столу. Это блюдо можно подать как закуску или как гарнир к мясу, птице или рыбе.





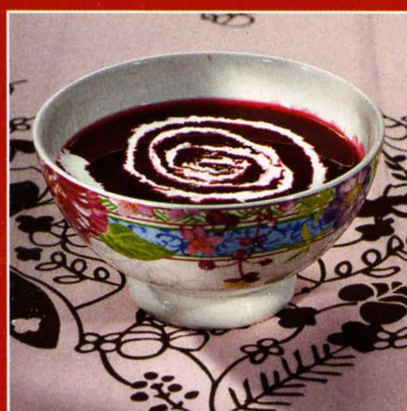


новый номер выйдет 25 мая

в новом журнале «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»

№10 (132) май 2009

- свекольный суп-пюре
- рыба, фаршированная сыром
- куриные крылышки с овощами
- гриссини
- торт «волшебница»
- мятный чай







ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№ 09 (65), май 2009
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повара-консультанты Олег Туркин, Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина,
заместитель директора Жанна Русакова,
Ольга Каткова,
Ольга Козырева,
Елена Кузьмичева,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Нагаева,
Зоя Галишникова,
Надежда Лыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
менеджеры: Андрей Телингатер,
Александр Шалимов,
Наталия Писклина,
Екатерина Колесникова,
Татьяна Катрач,
тел.: (495) 725-1070
по подписке Нина Малинина,
твл.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Вера Давыдкина,
Светлана Кузина,
Любовь Попова,
Виктор Фролкин,
Олег Шифрин

Отдел спецпроектов
руководитель отдела Лариса Машталер,
Ольга Гриценко,
Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 175 450 зкз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32211 от 09.06.2008 г.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы можете подписаться на наши издания в течение 2009 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов.

* Отправка журналов осуществляется простой бандеролью (до почтового ящика) в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала
* Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика (указание кода доступа в подъезд ОБЯЗАТЕЛЬНО) в течение 7 дней со дня выхода журнала
* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
Стоимость доставки включена в стоимость журнала

На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы. Заказ на вышедшие номера временно прекращен.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808
** Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.*

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46505
Ручная работа – 18131

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651
Садовник – 24324
Ручная работа – 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва),
(495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (10375-17) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (10380-44) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург,
тел.: (495) 214-5162, (3432) 75-6274

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 660 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 110 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 65 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 495 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 82,50 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран – $11.

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________ Тел.: ____________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________ Плательщик

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________ Тел.: ____________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________ Плательщик